

## Na de verslaving

Peter Barendsen

### Inleiding

In een themanummer over betekenisgeving mag het perspectief van de ervaringsdeskundige niet ontbreken. In deze bijdrage vertelt Peter Barendsen hoe zijn leven na een langdurige verslaving weer betekenis kreeg.

### Opname

In 1999, ik was toen 42 jaar, besloot ik een eind aan mijn verslavingscarrière te maken, na meer dan vijftientig jaar gebruik van drugs en vooral heel veel alcohol. Ik lag toen al zes jaar helemaal in de goot; had geen contact meer met vrienden of familie, was dakloos, had insulteren en een dreigend korsakovsyndroom. Ik liet mij opnemen voor een langdurige behandeling. Daar leerde ik eerlijk te zijn over mijn verleden en niet weg te lopen voor alles wat er met mij gebeurde. Dit keer lukte het, ik heb de behandeling afgemaakt.

Er gebeurde van alles: ik raakte bijvoorbeeld helemaal van de wijs als ik een compliment kreeg. Deed ik iets goed? Dat kón helemaal niet, want ik had nog nooit iets goeds gedaan. En toen ik mij prettig begon te voelen bij complimentjes, sloeg de volgende angst toe: als ik dingen goed kan doen, ben ik dus geen loser meer. Dan ben ik weer 'normaal', wat betekent dat ik mij niet meer kan verschuilen achter verslaafd en zielig zijn. Kan ik het vasthouden, dingen goed doen? Of val ik weer onherroepelijk door de mand?

Ik had last van angst, piekeren en slapeloosheid. En ik kon helemaal niet meer omgaan met emoties, want

die had ik altijd met middelen op afstand weten te houden. Ik wist niet meer dat verdriet verdragen kan worden en dat angst vanzelf weer overgaat en dat je met pijnlijke herinneringen kunt leren leven. Ik ben zeker viermaal op de vlucht geslagen, de kliniek uit, maar gelukkig haalde iemand me steeds weer op tijd terug. Nog zoiets, wat ik moest leren: dat mensen betrouwbaar kunnen zijn.

Het vooruitzicht van een clean en droog leven joeg mij veel angst aan. Alles in mijn leven was al mislukt, en nu moest ik deze enorme klus gaan klaren. Ik dacht dat ik het nooit zou kunnen, functioneren zonder middelen. Wie ben je als je geen verslaafde meer bent? Cliënt van de hulpverlening, ja, maar verder? Ik moest weer een beeld van mijzelf zien op te bouwen. Wie was ik, wat waren mijn goede en slechte eigenschappen, wat waren mijn talenten? Had ik die eigenlijk wel? Had ik nog wel een toekomst? Het was een heel proces om erachter te komen dat ik wel degelijk tot veel in staat was.

### Weer in de maatschappij

Na zeven maanden eindigde de opname. Maar zoals iedere verslaafde weet, begint de echte uitdaging daarna pas. Hoe maak je een leven voor jezelf als de hulpverlening zich terugtrekt? Want dat doet hulpverlening uiteindelijk altijd - en dat moet ook. Hoeveel ze ook voor je kunnen doen, je kunt niet van hulpverleners leren hoe je een zelfstandig volwassen mens kunt zijn.

Om een identiteit op te bouwen moest ik ontdekken bij wie ik thuishoorde en bij wie niet. Ik hoorde al heel lang niet meer bij vrienden, collega's en familie. Maar nu hoorde ik ook niet meer bij verslaafden. Ik hoorde alleen

---

Peter Barendsen (✉)  
E-mail: [peterbarendsen@home.nl](mailto:peterbarendsen@home.nl).

nog bij hulpverleners. En van een hulpverlener horen dat je het goed doet, is heel iets anders dan dat van een vriend horen. Hoe belangrijk het ook was dat hulpverleners me steunden en voor me klaarstonden, ik moest ook dat veilige nest weer uit.

Ik moest weer op mijn eigen gevoelens en gedachten gaan vertrouwen, en dat is voor een verslaafde een weg vol valkuilen. Immers, stel, je voelt je een tijdje echt goed. En dan steekt die gedachte de kop op: ‘Het gaat zo goed, nu kan ik mezelf toch wel op een enkel pilsje trakteren?’ Of je voelt je wat minder goed en je zakt weg: ‘Zie je wel, niets lukt mij. Waarom zou ik niet een pilsje pakken? Dan vergeet ik die ellende ten minste even ...’ Op dit thema zijn honderden variaties mogelijk en je moet ze allemaal zien te omzeilen.

Ik ontdekte dat het heel belangrijk is dat je om hulp durft te vragen bij iemand die begrijpt waar je het over hebt. Naar de kliniek bellen bijvoorbeeld, ook al ben je daar al een tijd weg: ‘Ik ben angstig. Ik slaap slecht, ik droom van alcohol. Straks zakt mijn hele luchtkasteel in elkaar.’ En dan het antwoord: ‘Nee, Peter, je bent gewoon onzeker. Je moet eraan wennen dat je dingen kunt zonder drank.’ Ik leerde op een gegeven moment om te gaan met dit soort dingen. Maar, en nu komt het, ik deed dit met hulp van mensen die ik vertrouwde, hulpverleners. Het is goed dat je op deze manier een fundament legt. Maar wat te doen als die veilige omgeving wegvalt?

Terug in de samenleving kwam ik erachter dat ik nog maar aan het begin van het proces stond: ik was veranderd was maar mijn omgeving niet. Ik moest niet alleen afscheid nemen van oude gebruiken maar ook van mijn oude omgeving. Weer een fase, afscheid nemen, een andere omgeving zoeken waar ik mij veilig voelde. Eenzaamheid, dat houdt het in. Op dit punt gaan gebruikers weer gebruiken - is mij ook gebeurd de eerste keren. Je hebt namelijk andere mensen nodig, voor alles. Voor steun, bevestiging en natuurlijk tegen die nare eenzaamheid.

Ik besloot mij te distantiëren van mijn oude omgeving, de strijd aan te gaan met mijn nieuwe leven. Ik ging sporten, zocht een daginvulling en begon uiteindelijk met een opleiding. Ik legde voorzichtig weer contact met mijn familie. Het was een meerjarenplan. Heel langzaam aan kreeg ik weer doelen in mijn leven. En dan zit er natuurlijk van alles dwars. Ik had nog schulden en het lukte bijna niet om uit de WAO te komen. Maar intussen was ik aardig strijdbaar geworden en ik kon een bekende nieuwe vaardigheid goed in praktijk brengen: hulp vragen.

## Zelfhulpgroep

Toch is er nog iets belangrijks, dat ik niet wil weglaten. Ik ben erachter gekomen dat als je goed en wel op weg bent er nog een ander aspect bij komt kijken, namelijk het onbegrip vanuit je nieuwe omgeving. Het is een feit dat de ‘nieuwe’ mensen in je omgeving weinig of geen zicht hebben op het proces dat jij doormaakt. Ik bleef tegen veel dingen aanlopen, er kwamen nog veel nare dingen op mijn pad. Verwerken van gebeurtenissen uit het verleden, moeite met nieuwe ontwikkelingen, lastige emoties bij het horen van bepaalde muziek of het ruiken van bepaalde geuren, verdriet dat kan terugkomen in december of bij een verjaardag, plaatsen waar je naar terugkeert - noem maar op.

Het is belangrijk om zulke gebeurtenissen te bespreken, maar hoe en met wie? Ik heb het vaak meegemaakt dat mensen tegen me zeiden: ‘Maar Peter, waarom zo depressief? Je hebt toch alles weer? Een huis, geen schulden, je familie weer terug, zelfs een baan en goede vooruitzichten?’ Ja, dat klinkt mooi, maar emotioneel was ik nog lang niet waar ik wezen moest, dat proces duurde heel lang. De ervaringen van dertig jaar staken steeds weer de kop op. Ik kwam erachter dat als je bepaalde gevoelens of emotionele gebeurtenissen wilt delen, je dit beter niet in je reguliere omgeving kunt doen, domweg omdat mensen niet begrijpen waar je het over hebt. Familie kan er zelfs van in paniek raken: ‘O hemel, het gaat niet goed. Hij zal toch weer niet gaan drinken ...?’ Dan heb je er een hoop extra stress bij.

Het is daarom goed dat er zelfhulpgroepen zijn. Ik heb zelf een dergelijke groep opgericht in Assen (de Buitenvelderder-groep, een lotgenotengroep), waar mensen hun ellende maar ook de positieve ontwikkelingen kunnen delen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Ik weet dat het heel belangrijk is dat je feedback krijgt van mensen die weten waar je het over hebt. Je hoeft geen smoezen te bedenken, je hoeft niets uit te leggen, en heel belangrijk: je kunt ook anderen verder helpen. Mijn groepsgenoten signaleren elkaars valkuilen: niet voldoende grenzen aangeven, overhaast aan relaties beginnen, de moed verliezen als dingen tegenzitten.

## Tot besluit

Ik ben nu zeven jaar verder, en clean, zoals men dat noemt. Geen drugs, alcohol of medicijnen meer. Ik heb geleerd op mezelf en anderen te vertrouwen. ‘Neem je nog wel eens een biertje, Peter? Of een blowtje?’ Nee, ik ben sowieso al 23 jaar van de drugs af en dat hoofdstuk was al langer afgesloten. De alcohol heeft nog wel een grote nasleep

gehad. Een enkel biertje is voor mij funest, dat weet ik zeker. Ik heb daarom besloten middelenvrij te leven.

Mijn leven heeft weer betekenis. Ik ben weer partner, collega, vriend en familielid. En ex-verslaafde - ja, ook dat - en lid van een zelfhulpgroep. En ik ben van plan dat nog lang te blijven, want dit weet ik wel zeker: 'Jij alleen kunt het doen. Maar je kunt het niet alleen doen.'

### **Bijdrage aan deze rubriek**

Heeft u zelf een casus die u onder de aandacht wilt brengen in deze rubriek? Neemt u dan contact op met de redacteur, Els Noorlander (e-mail: [els.noorlander@deltapsy.nl](mailto:els.noorlander@deltapsy.nl)).